ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

наших читателей

Толока





Вафли со шпинатом

4 лучших маринада для курицы



Мясной завиванец

Все тайны граненого стакана



Яйца по-бургундски

Домашний фастфуд

ISSN 1993-8047
9 771993 804678 21009

ЭКОНОМИМ С ПОЛЬЗОЙ

Подписаться сразу на полгода — это всегда выгоднее, чем покупать любимые журналы в киосках по отдельности. А еще можно принять участие в акции и получить ПОДАРКИ: брошюру «Заготовки без уксуса» и набор ярких наклеек на банки с овощами, ягодами и фруктами!



ПОЧЕМУ ЗАГОТОВКИ?

Это экономно. Так вы и урожай сохраните, и зимой время сбережете: открыли баночку — и сразу готова сочная закуска или начинка для пирога.

ПОЧЕМУ БЕЗ УКСУСА?

Это полезно. Диетологи утверждают, что уксус излишне раздражает слизистую желудка. А если его исключить, то такие закуски можно есть даже тем, у кого проблемы с ЖКТ.

Организатор акции:
ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а;
ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).
Тел. для справок в России: (4812) 64-75-65.
Реклама
УНП 192173221 ООО «Издательский дом «Толока»

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДАРКИ?

1. Оформите подписку на 2 издания — «Наша кухня. Выпечка» и «Наша кухня. Салаты и закуски» на 2-е полугодие 2021 года.
2. Вышлите в редакцию копии подписных купонов и пустой конверт формата А5 с обратным адресом до 31 июля 2021 года (по почтовому штемпелю).

Подарки отправим не позднее 31 августа 2021 года!



Адрес для писем (для жителей РОССИИ): 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Экономим с пользой».

Выгодные полугодовые индексы:
«НК. Выпечка»
П7189 «Почта России»,
24528 «Почта Крыма».
«НК. Салаты и закуски»
П7188 «Почта России»,
24530 «Почта Крыма».

Адрес для писем (для жителей БЕЛАРУСИ): 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Экономим с пользой».

Выгодные полугодовые индексы:
«НК. Выпечка» — 00393,
«НК. Салаты и закуски» — 00390.

Думаете, Мисс номера в свежем выпуске «ЗР» может быть только одна? А вот и нет! В этот раз почетным званием мы хотим наградить внучек Гульсини ЗАРИПОВОЙ из г. Набережные Челны — Самиру и Ильсию. Такие очаровательные малышки на фото! Без сомнения, хорош и салат, что приготовила для них бабуля, — рецепт ищите на стр. 22. И повторяйте, ведь в разгаре сезон редиса и первой, самой витаминной зелени. А еще присылайте нам свои кулинарные идеи и снимки — как блюд, так и родни с вашими вкусными шедеврами. Все опубликуем!



рубрики выпуска

Наши эксперты и золотые хозяюшки



Людмила Денисенко, диетолог, г. Донецк



Инна Кондрашова, кулинарный блогер, г. Запорожье



Алексей Маклагин, шеф-повар, г. Тула



Татьяна Алисова, консультант потребителей, г. Москва



Нина Минина-Россинская, г. Киров



Екатерина Сивакова, г. Могилев



Марина Гармаш, Запорожская обл.



Татьяна Берковская, г. Витебск

Наши подписные индексы:
П1198 «Почта России», **72652** «Почта Крыма»

СЛОВО РЕДАКТОРА

Зря что ли врачи советуют каждый день совершать не менее 10 тысяч шагов? Потому в обед заставляю себя оторваться от работы и ваших писем — нужно выполнять норму. Правда, каюсь: мотивации добавляет кафе недалеко от офиса. Беру там кофе, а под настроение — круассан и гуляю в удовольствие. Но знаете, что прочитала недавно? Ежегодно в мире выбрасывают 500 миллиардов одноразовых стаканчиков — а это 1 миллион в минуту! И ведь не все материалы для такой посуды подлежат переработке — какой удар по экологии! Потому купила термокружку: теперь «кофе с собой» завариваю сама. А если с утра встать пораньше, можно даже круассаны испечь: в покупное слоеное тесто завернуть пару ломтиков шоколада — и в духовку минут на 20. Впрочем, думаю пополнить ассортимент фастфуда для таких прогулок: вы только оцените рецепты из темы этого номера. Повторяйте и отправляйтесь гулять, прихватив вкусную ссобойку!

Алена СУХАН

В этом номере



Салаты и закуски



Первые блюда

Горячие блюда



Приглашает читатель

Несладкая выпечка

Сладкий стол




Домашний
фастфуд
Рецепт легендарного «Биг Мака», короля бургеров и сытных перекусов на ходу, ищите на стр. 10.

МОГУ себе ПОЗВОЛИТЬ!

Что лукавить, каждый из нас время от времени позволяет себе заглянуть в ресторан быстрого питания — за компанию с друзьями, которые про ЗОЖ только слыхали, когда нужно перекусить на ходу или просто потому, что хочется «вредностей». Давайте разбираться вместе, стоит ли за это себя корить.

ТАК ЛИ СТРАШЕН ЧЕРТ?

В большинстве блюд из фастфуда слишком много соли, сахара, быстрых углеводов, жира, вкусовых добавок — в составе соусов, майонезов, панировок. Такой обед раз в месяц не испортит вам желудок и не сломает жизнь, но рацион, построенный на регулярном поедании «Биг Маков», приведет к ожирению, диабету, проблемам с сосудами и давлением.

А ЕСЛИ ОСТОРОЖНО?

Даже в меню ресторанов быстрого питания есть, что съесть... «правильного». Овощные салаты, а вместо картошки фри — яблочные слайсы или морковные палочки. Но и тут есть оговорки. Твердое «нет» лучше сказать майонезному «Цезарю» и салатам с жирным беконом. Бургер выбрать не со сдобной булочкой, а с цельнозерновой, а котлету для него — без панировки и обжаренную на гриле. Заказываете пиццу? Пусть она будет классической итальянской, без жирных колбасы и сыра, но с овощами и грибами. Вместо соуса или майонеза попросите смазать тесто кетчупом или горчицей. И пусть «щедрый» повар даже не думает заворачивать в вашу шаурму картошку фри и соленые огурцы: лучшее дополнение к мясу в лаваше — свежие овощи.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев

ПОЛЕГЧЕ!

Кстати, в некоторых заведениях есть вегетарианские блюда — варианты с приставкой «лайт» или «фреш»: в таких меньше калорий и вредных добавок. Откажитесь и от комбо — они дешевле, но именно такие наборы дополняют самой калорийной едой (картошкой, колой, десертами). Вместо сладкой газировки берите воду или зеленый чай. А еще лучше готовьте перекусы дома, уверяю, это ничуть не сложно!



* можно взять куриное филе и с окорочков, и с крылышек.

Завертон с курицей

• 2 листа лаваша • 1 филе куриной грудки • 2 полоски бекона • 50 г сыра • 1 помидор • листовой салат • 4 ст.л. томатного соуса • майонез

Мясо запечь в фольге или отварить, измельчить. Бекон нарезать и подсушить на сковороде. На вытопленном ароматном жире подрумянить куриную грудку. Лаваш смазать майонезом, посыпать натертым сыром. Уложить поверх филе, бекон, листья салата и кружочки помидора. Полить томатным соусом. Свернуть рулетом.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров

«Хот-дог» в лаваше

Шикарный вариант быстрого перекуса к чаю или кофе.

• 1 лист лаваша • 1 ст.л. майонеза • 1 ст.л. кетчупа • 40 г сыра • 1 сосиска • горсть микса салатных листьев • 50 г моркови по-корейски

Смазать лаваш майонезом и кетчупом, посыпать натертым сыром и зеленью. Выложить поверх морковь и сосиску, свернуть. Обжарить на сковороде-гриль — и тут же подавать к столу.

Светлана ДЕНИСОВА, г. Харьков



ГОРЯЧИЕ ФАКТЫ

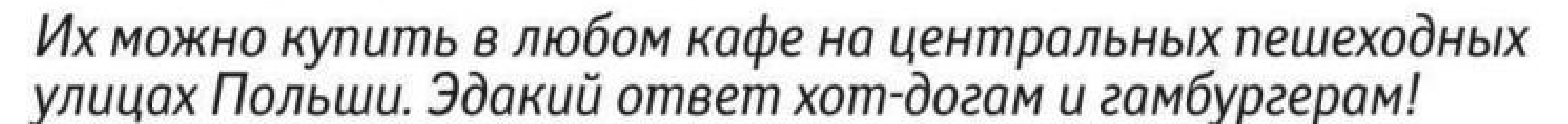
❖Самый дорогой в мире хот-дог был продан за 169 долларов США в городе Сиэтле. Правда, и ингредиенты в нем были соответствующие: говяжья сосиска в соусе терияки с жареным лучком и грибами, фуа-гра и трюфелями, икрой и японским майонезом в булочке бриошь.

❖Рекорд по поеданию булочек с сосиской поставили в 2017 году — за 10 минут Джоуи Каштан, легенда соревновательной еды, съел целых 72 хот-дога!

❖Кстати, в Америке закусочные каждого региона предложат вам свои варианты начинки. В Чикаго хороши хот-доги с луком, сладким перцем, помидорами и сельдереем, в Кони-Айленде и Мичигане — с сыром, горчицей и луком, на юге страны — с капустой и соусом чили.

Запеканки по-польски





на 4 порции • **1 багет • 400 г шампиньонов • луковица • 50 г сливочного масла • соль • 200 г сыра • кетчуп**



Спассеровать нарезанный лук на разогретой с маслом сковороде, подмешать пластины шампиньонов, готовить до выпаривания жидкости, посолить. У багета срезать края. Разделить его ножом по ширине и по длине — должно получиться 4 равных кусочка. Удалить часть мякиша, чтобы они стали тоньше. Смазать грибной массой, посыпать натертым сыром. Подрумянить в разогретой духовке. Полить кетчупом — и звать едоков.

Виктория ПОПИН, г. Хмельницкий

Советы вслед

Запеканку можно готовить с различными начинками: кукурузой, курицей, колбасками. Но, как утверждает мой муж-поляк, это все равно, что салат «Цезарь» с вареными яйцами, помидорами и майонезом. В классической запеканке на багете, кроме обжаренных с луком шампиньонов, сыра и кетчупа, не должно быть больше ничего! Кстати, удобно готовить двойную порцию грибной начинки, ее можно хранить в холодильнике до четырех дней и почти вечно в морозилке. И кетчупа не жалейте: он делает бутерброды сочнее и создает контраст мегахрустящей основе.

Никаких компромиссов!

Недавно в Нью-Йорке открыли первый органический ресторан. Создатели уверяют, что правила у них строже, чем у правоверных евреев требования кашрута. Органическое в заведении вообще все, вплоть до цветов на столах и униформы официантов. Блюда готовят на специально очищенной воде, используют солнечную и ветряную энергию, кухня оборудована специальными энергосберегающими установками, а вся мебель из переработанной древесины. Идеальный «зеленый» ресторан с несколько... маниакальным уклоном.



Хороши и сами по себе, и как гарнир.

«Путь самурая»

Короккэ особенно популярны в Японии. Их часто кладут в бэнто, едят с карри, подают с различными соусами — тонкацу, шрирача, вустерским или даже с кетчупом.

• 4 картофелины • луковица • 1/2 моркови • 35 г древесных грибов • 500 г свиного фарша • 1 яйцо • соль • перец
для панировки • 1 яйцо • 2 ст.л. соевого соуса • 80 г муки • 120 г панировочных сухарей (лучше панко)

Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре. Измельченный лук подрумянить на сковороде с растительным маслом, подмешать натертую морковь и нарезанные грибы, потушить до мягкости. Добавить фарш, обжарить до выпаривания жидкости, посолить, поперчить. Смешать с пюре и яйцом, дать массе чуть остыть. Сформовать из нее лепешки. Обвалять каждую в муке, окунуть во взбитое с соевым соусом яйцо и запанировать в сухарях. Обжарить на разогретом растительном масле.

Вероника ПОЛИЕНКО,
г. Санкт-Петербург

Фиш-энд-чипс

Любимый англичанами фастфуд, который запросто можно приготовить дома. Лично мне по душе рецепт Маргарит Паттен из ее книги «Век британской кухни». Рыбка по нему получается сочной и нежной, с вкуснейшей хрустящей корочкой.

• 400 г филе трески • 200 г картофеля • 1 яйцо • 100 г муки • 80 г панировочных сухарей • соль • перец

Очищенный картофель нарезать соломкой, залить холодной водой на 30 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить бумажным полотенцем. Жарить картошку в большом количестве растительного масла минут 5-7. Шумовкой перенести на бумажные полотенца. Рыбу нарезать, обвалять в смеси муки, соли и перца. Обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях. Обжарить в большом количестве масла с обеих сторон по 3-4 мин. Выложить кусочки на бумажные полотенца.



Татьяна ЧУДОВСКАЯ,
г. Одесса



Легендарный «Биг Мак»

Укротитель голода! Поможет быстро «подзаправиться» благодаря невероятным размерам и калорийности.

для булочек • **400 г муки** • **220 мл молока** • **5 г сухих дрожжей** • **2 ст.л. сахара** • **5 г соли** • **90 г сливочного масла** • **1 яйцо + 1 желток** • **кунжут**
для соуса • **100 г майонеза** • **2 ст.л. французской горчицы** • **4 маринованных огурца** • **30 г лука** • **1 ч.л. 9% уксуса** • **1 ч.л. сахара** • **соль**
для каждого бургера • **150 г говядины** • **1 пластина сыра** • **3 листа салата** • **3 кружочка маринованного огурца** • **соль** • **перец**

В теплое молоко всыпать дрожжи и сахар, накрыть пленкой и оставить на 15 мин. Добавить целое яйцо, соль и просеянную муку, замесить тесто, по ходу работы ввести мягкое масло. Оставить в теплом месте на 1,5-2 часа. Затем разделить на 8 частей, скатать в шарики, оставить еще на 30 мин. под полотенцем. Смазать будущие булочки смешанным с 1 ч.л. воды желтком, посыпать кунжутом. Выпекать в духовке 20 мин. при 200 град.

Лук натереть на мелкой терке, огурцы мелко нарезать. Смешать эти ингредиенты с остальными для соуса. Затянуть миску с ним пленкой и поставить в холодильник минимум на 2 часа, а лучше на ночь. Говядину дважды пропустить через мясорубку. Сдобрить фарш солью и перцем, разделить пополам, сформовать 2 котлеты. Обжарить их на сковороде.

Булочки разрезать на 3 части, подсушить на гриле. На нижнюю выложить листья салата, полить соусом, укрыть ломтиком сыра. Добавить котлету. Затем снова булочка, салат и соус. На них — кружочки огурца, котлету и верхнюю часть булочки.

Маргарита ПИРКО,
г. Санкт-Петербург

А в «ЗР» № 10 узнаем все правила антихолестериновой диеты — любителям фастфуда пригодится!

Еда с характером?

Мы часто пытаемся понять человека по его мимике, жестам, стилю одежды, но при этом упускаем из вида один красноречивый пункт: что он любит есть и пить.

СЛАДКОЕ

К нему неравнодушны в большей степени женщины и натуры творческие. И те и другие имеют тонкую душевную организацию, ранимы, неустойчивы к стрессу.

СОЛЕНОЕ

Предпочитают пессимисты и «рабы привычки». Они осознают, что их что-то в этой жизни не устраивает, но слишком ленивы для того, чтобы выйти из зоны комфорта.

КИСЛОЕ

Пессимистично настроенные и обидчивые люди никогда не откажутся от кисленького. Исключение из этого правила — только «теплые чувства» к лимону.

ЖИРНОЕ

Любители таких блюд живут здесь и сейчас, не задумываясь о будущем. Таким людям хочется праздника каждый день, они от природы ненасытные, при этом общительны.

ОВОЩИ

Предпочитающие растительную пищу меньше болеют. Они спокойны, уверены в себе, мало подвержены страстям, нацелены на саморазвитие, трудолюбивы и прагматичны.

ФРУКТЫ

Даже будучи зрелыми и взрослыми людьми, любители фруктов всегда сохраняют в себе частичку ребенка. Внутренне они робки и интеллигентны, увлекаются искусством.

МЯСО

Его любят активные, а порой даже агрессивные люди, такие знают, чего хотят, лидеры. С сильным характером, неуступчивы, при этом обаятельны и харизматичны.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Такие люди спокойны, ответственны, постоянны и уравновешенны. Среди них часто встречаются интроверты, для которых важны семейные ценности, дружба и отношения.

ФАСТФУД

Сколько бы лет им ни было, остаются неразумными детьми настолько долго, насколько хватит терпения у их пищеварительной системы.

КОФЕ

Любителей этого напитка по-настоящему счастливыми не назовешь: их постоянно терзают внутренние демоны, они вечно всем недовольны, ищут допинг для поднятия тонуса.

Елена ОСТРОВАЯ,
психолог, г. Минск

Кулинарный блогер Оксана Чаюн из г. Кимры рассказывает и показывает, как готовить интересные блюда с изюминкой — повторяйте!

Добро пожаловать в яркий и вкусный мир мексиканской еды, наш домашний фуд-корт открыт для всех! В этот раз приготовим такос. Правда, в классическом варианте времени это бы отняло у вас довольно много, но мы выберем другой рецепт. На то фастфуд и быстрое питание, что не требует от кулинара ночевать на кухне.

Такос
с сырными лепешками



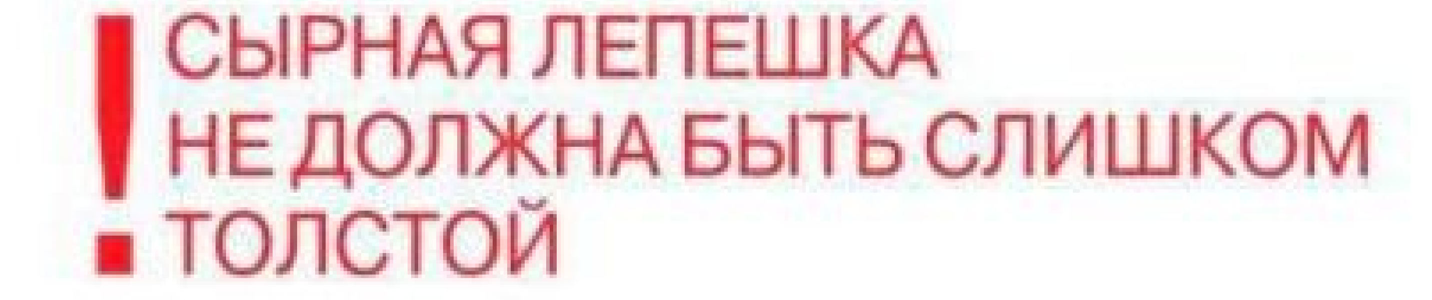
• 150 г сыра чеддер • 3 шампиньона • 2 зубчика чеснока • 6 черри • 50 г руколы • соль • пряности для заправки • 4 ст.л. белого бальзамического уксуса • 4 ст.л. оливкового масла • 1 зубчик чеснока • 1 веточка тимьяна • соль • сахар



Шаг 1. Сыр натереть на мелкой терке, разделить на 6 равных частей. Уложить их на застеленный пергаментом противень на расстоянии одна от другой. Слегка прижать лопаткой, чтобы слой стал одинаковой толщины.



Шаг 2. Отправить противень в разогретую духовку на 8-10 мин. Как только сыр расплавится, достать. Не ждите, когда лепешки начнут зарумяниваться.





Шаг 3. Пока сырные лепешки горячие, придадим им ту самую узнаваемую форму такос. Для этого можно воспользоваться любыми подручными средствами: например, взять рулон фольги или деревянную скалку.

Шаг 4. Шампиньоны и 2 зубчика чеснока нарезать. Грибы обжарить на сковороде с растительным маслом. Сдобрить чесноком, солью и пряностями. Черри разрезать на четвертинки. Чеснок для заправки пропустить через чесночницу, зелень нарезать, смешать с остальными ингредиентами.



Шаг 5. Собрать такос: сырные лепешки наполнить руколой, жареными грибами, черри. Заправку подавать в соуснике, полить ей закуску непосредственно перед поеданием, чтобы зелень не подвяла.

Совет вслед
Застывшие лепешки хрустящие, но из-за сочной начинки быстро становятся мягкими. Поэтому наполняйте их непосредственно перед самой подачей.



Сказочный фалафель

За 30 лет жизни в Израиле я повторила немало рецептов и перепробовала фалафель у сотен продавцов. И выработала свою технологию приготовления.

на 26 шариков • **200 г мелкого нута • 1 ст. измельченной кинзы • небольшая луковица • 2 зубчика чеснока • 1 неполная ч.л. соли • 1 ч.л. зиры • 1 неполная ч.л. соды • 2 ч.л. муки • 2 ч.л. семян кунжута**

Нут промыть, залить большим количеством холодной воды, оставить в ней на ночь. В чашу блендера сложить кинзу, лук, чеснок и половину нута без жидкости. Измельчать полминуты. Добавить остальной нут, размолоть в кашицу с кусочками бобов. Она должна быть мягкой и влажной, но в то же время рассыпчатой. Переложить в миску. Добавить к этой массе зиру, муку, соль, соду и кунжут. Размешать руками, чтобы масса слиплась. Дать ей постоять 30 мин., затем слепить шарики. Старайтесь, чтобы их поверхность была не слишком гладкой. Обжарить фалафель в большом количестве растительного масла до румяной корочки, выложить на бумажную салфетку.

Иля АНТЕБИ, г. Тель-Авив, Израиль

В далекие 90-е, когда мы впервые приехали в Израиль, я была поражена до глубины души. Возле ларька с фастфудом люди жадно вгрызались в питы с фалафелем. Из пит текли соки, заливая щеки едоков и тротуар. Но запачканные бело-красным соусом физиономии сияли от счастья. Пришлось пробовать загадочное блюдо самой и снова удивляться. Вкус у «котлет» в начинке был… ни рыба, ни мясо. Надо мной посмеялись, но терпеливо объяснили, что готовят эти шарики из овощей. Да-да, детка! А еще соус — вовсе не майонез, а почти что кунжутная халва. Тут мой мир окончательно перевернулся вверх ногами в залитых тхиной босоножках. И с тех пор я влюблена в фалафель!

Огненные крылышки



Их нельзя отнести к здоровому питанию, но иногда так хочется полакомиться подобными блюдами. Готовлю крылышки по этому рецепту лет 6, наверное. Гости никогда не отказываются от добавки. Да, фастфуд, но домашний, а значит, менее вредный!

• 700 г куриных крылышек • соль • хлопья перца чили • 2 яйца • 200 г панировочных сухарей • 100 г муки

Крылья разделить на три части (фаланги можно выбросить или оставить), посолить, приправить перцем чили, сбрызнуть растительным маслом. Выложить на противень. Запекать в духовке при 180 град. 10-13 мин. Яйца взбить с небольшим количеством воды и хлопьями чили. Муку насыпать в пакет, сухари — в миску. Часть крылышек положить к муке, хорошенько встряхнуть, затем окунуть в яйца и запанировать в сухарях. То же проделать с остальными крылышками. Обжарить их во фритюре.

Мария ПОПОВА, г. Новосибирск

Румяные корн-доги

Этот вид фастфуда появился в США в начале XX века и быстро завоевал всеобщую любовь. Предлагаю домашний вариант корн-догов — повторяйте!

• 8 сосисок • 8 пластин сыра
для теста • 150 мл молока • 1/2 ч.л. соли • 1/2 ч.л. пряностей для мяса • 1 яйцо • 200 г муки • 1/2 ч.л. разрыхлителя

Смешать молоко, соль, яйцо, пряности, муку и разрыхлитель. Тесто должно быть негустым, как на оладьи. Перелить его в высокий стакан. Обернуть сосиску сыром, наколоть на палочку, окунуть в тесто. Обжарить во фритюре до зарумянивания.

Вероника КРАМАРЬ, г. Санкт-Петербург



Не жирно будет?

Жареный фастфуд — источник опасных для здоровья трансжиров. Картошка фри, пирожки, чебуреки, гамбургеры, наггетсы, пончики... Вкусно, но и опасно! Трансжиры повышают риск развития болезней сердца, сахарного диабета, онкологии, снижают иммунитет, грозят лишним весом.

Пицца-подсолнух

Такой вариант подачи отлично подойдет для праздничного застолья или уютных дачных посиделок.



для теста • **300 г муки • 1/2 ч.л. сухих быстродействующих дрожжей • 1/2 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 15 г сливочного масла • 200 мл воды**

для начинки • **150 г консервированного тунца • 250 г творожного сыра • 5 листьев шалфея • 30 г пармезана • соль • перец**

Смешать просеянную муку, дрожжи, сахар, соль и мягкое масло, влить теплую воду. Вымесить тесто, оставить его в теплом месте на 30 мин. К творожному сыру добавить размятого вилкой тунца без жидкости, нарезанный шалфей, соль и перец. Тесто разделить пополам. Раскатать 1 часть на припыленном мукой столе в круг диам. 30 см, перенести на застеленный пергаментом противень. Выложить начинку в центр, а также по кругу, отступая 1 см от края и не доходя 4 см до той, что в центре. Присыпать натертым пармезаном. Раскатать вторую часть теста, выложить на основу с начинкой. Острым ножом отрезать излишки теста по краю круга. Вилкой «защипать» края. В центре места без начинки прижать рукой, затем пройтись по ним торцевой частью вилки. Ножом сделать надрезы на пицце от центрального круга к краю. Ширина полос — 3 см. Перевернуть их ребром и немного раскрыть. Выпекать пиццу в разогретой духовке около 20 мин. при 220 град. в режиме «верхний-нижний жар» и при 250 град., если есть только нижний нагрев.

Инна БЕЛЯЕВА, г. Филлах, Австрия

Посчитаем калории?



ГАМБУРГЕР 330*	КАРТОШКА ФРИ 330	ПИЦЦА 550	ТОСТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ 352
ЧИЗБУРГЕР 480	НАГГЕТСЫ 705	ШАУРМА 329	ХОТ-ДОГ 357

***ккал в 100 г продукта*

Пончики на сметане

• 580 г муки • 350 г сметаны • 50 г сливочного масла • 2 яйца • 3 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 8 г сухих дрожжей • 50 мл воды



Дрожжи развести в теплой воде, оставить на 10 мин. Смешать со сметаной, яйцами, растопленным маслом, солью и сахаром. Всыпать муку, замесить мягкое тесто, не липнущее к рукам. Оставить его в тепле на 1 час 30 мин. Переложить на силиконовый коврик, обмять. Раскатать тесто в пласт толщиной 1-1,5 см. Вырезать пончики стаканом и рюмкой. Оставить на столе на 30-40 мин., прикрыв полотенцем. Затем обжарить в большом количестве растительного масла, достать шумовкой на бумажные салфетки, чтобы впитали жир.

Екатерина САМОЙЛОВА,
г. Махачкала

Трдельники-бездельники

Практически ни одно народное гуляние в Чехии не обходится без палаток, где пекут трдло. Аромат свежей сдобы стелется по округе и привлекает туристов...

для теста • 480 г муки • 2 желтка • 70 г сливочного масла • 120-150 мл молока • 1 ч.л. сухих дрожжей • 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли
для обсыпки • 1 ст. ядер грецких орехов • 5 ст.л. сахара • 1 ч.л. корицы • 2 белка



В переводе трдло означает «бестолочь» или «балда».

Сливочное масло растопить, смешать с желтками. Долить столько молока, чтобы общий объем жидкости стал 250 мл. В миске смешать муку, сахар, дрожжи и соль. Добавить содержимое стакана. Замесить тесто, скатать его в шар, затянуть миску пленкой и оставить в теплом месте.

Орехи порубить ножом, смешать с сахаром и корицей. Тесто раскатать в пласт толщиной около 3 мм. Нарезать полосками шириной 1-1,5 см. Намотать их на формы-трубочки внахлест, смазать белками, прокатать в ореховой смеси.

Основы с тестом поместить в форму, чтобы они находились на весу. Выпекать в духовке при 200 град. 15-20 мин., остудить и снять.

Анжела МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг

Большая польза крошечного яичка

Японцы выяснили, что перепелиные яйца положительно влияют на умственные способности. Правительство даже на законодательном уровне сделало этот продукт обязательным в рационе детей и по возможности взрослых. В день нужно съедать 2-3 яйца — давайте вместе разбираться, что это дает организму.



Ампулы здоровья

По многим параметрам перепелиные яйца превосходят куриные. В них в 5 раз больше калия, в 4,5 — железа, в 2,5 — витаминов B_1 и B_2, а еще витамина А, никотиновой кислоты, фосфора, меди, кобальта. Они укрепляют иммунитет, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Хороши при расстройстве нервной системы, малокровии, гипертонии, бронхиальной астме, сахарном диабете.

Источник кальция

Скорлупа перепелиных яиц на 90% состоит из карбоната кальция, который легко усваивается и содержит все необходимые для организма микроэлементы. Такое лечение показано при ломкости ногтей и сильном выпадении волос, кровоточивости десен, запорах, раздражительности, бессоннице, астме, крапивнице.

Внимание, рецепт!

Яйца вымыть, сварить, дать скорлупе обсохнуть и снять ее. Освободить кусочки от внутренней пленочки, перемолоть в кофемолке или растолочь в ступке. Принимать можно до, во время или после еды. Детям до 6 лет — по 1/2 ч.л. в день, до 12 лет — по 1 ч.л., подросткам до 18 лет — по 1/2 ст.л., взрослым — по 1 ст.л. Эффект будет лучше, если добавить к порошку 3-5 капель лимонного сока или рыбьего жира. А можно смешать 1 л воды с 1 ч.л. порошка, оставить на 5 часов. Затем пить, использовать для приготовления чая, кофе и супов.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, г. Донецк

Яйца по-бургундски



Одна из самых популярных закусок за праздничным столом. Такие яйца можно добавить в салат, подать на канапе и бутербродах.

• 20 перепелиных яиц • 1 свекла • 1,5 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. 6% уксуса • 3 ст.л. соевого соуса • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара • 2 лавровых листа • 2 зубчика чеснока • 10 горошин черного перца • веточка розмарина

Сварить перепелиные яйца — подождите после закипания воды 4 мин., остудить, очистить. Вскипятить в сотейнике 1 ст. воды, опустить в нее розмарин, чеснок, лавровый лист и перец. Добавить тонко нашинкованную свеклу, уксус, масло и соевый соус. Всыпать соль и сахар. Яйца сложить в банку. Залить горячим маринадом, оставить минимум на 3-4 часа, а лучше на сутки.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ,
г. Одесса

РАЗ — И ГОТОВО!

Как разбить сырое перепелиное яйцо? Аккуратно проколите скорлупу ножом сверху, срежьте острую часть и вылейте содержимое в миску.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

• Из-за высокой температуры тела (около 42 град.) перепела устойчивы к инфекционным заболеваниям, в частности, к сальмонеллезу. А значит, птичек никто и никогда не «кормит» антибиотиками.

• Испорченных перепелиных яиц не бывает. В них содержится аминокислота — лизоцим, которая препятствует развитию патогенной микрофлоры. Они не тухнут, а когда заканчивается их срок годности, попросту... усыхают.

Вафли со шпинатом

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

С приходом весны для бутерброда можно взять не ломтик хлеба, а такую вафлю. Шпинат не придает выпечке вкуса, поэтому сдобная основа будет хороша как со сладкими, так и с несладкими начинками.

• 150 г муки • 2 яйца • 10 г шпината • 2-3 щепотки соли • 60 мл растительного масла • 1/4 ч.л. разрыхлителя

Срезать стебли у пучка шпината, промыть листья в воде и измельчить блендером. Смешать зеленую пасту с яйцами, маслом, разрыхлителем и мукой, посолить. Тесто должно получиться чуть гуще, чем для оладий. Прогреть вафельницу, смазать ее панели растительным маслом — сделать это нужно всего раз. Выложить 1,5-2 ст.л. теста, закрыть крышку. Выпекать 2-3 мин. Так испечь все вафли.

Улена ПРИКАЗЧИКОВА, г. Измаил

Советы вслед

Помните, что шпинат начнет выделять сок, поэтому подложите под вафельницу полотенце или поставьте противень. К столу вафли подавайте холодными или горячими. Особенно вкусно — с икрой или паштетом из красной рыбы.



Мнение диетолога. Шпинат — король зелени, лидер по содержанию витаминов, минералов и клетчатки. В восточной кухне его считают «веником для желудка». Однако максимум витаминов, конечно же, в листиках, не подвергавшихся тепловой обработке. **Нелли Сюборева**

«Шанхайский полдень»



Скоро пойдут первые свойские огурчики, а в вашей кладовке еще зеленеют за стеклом маринованные? Пустите их на такой салат — с яблоком и чесночком уйдет на ура!



• **3 соленых огурца** • **луковица** • **1 кислое яблоко** • **2 яйца** • **4 ст.л. майонеза** • **щепотка соли** • **1 зубчик чеснока**

Огурцы разделить ножом вдоль пополам, затем тонко нашинковать. Луковицу мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, измельчить. Яблоко без кожуры и семян натереть на терке для моркови по-корейски. Чеснок пропустить через чесночницу, растереть с солью, добавить майонез. Смешать яйца, огурцы, лук и яблоко, заправить соусом.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополоцк



Мои внученьки Самира и Ильсия

«Весна на Заречной улице»

• пучок листьев салата • 2 огурца • 5 шт. редиса • 1 вареное яйцо • зелень укропа • соль • сметана

В тарелку положить крупно порванные листья салата. Поверх — нарезанные огурцы, редис, яйцо. Посыпать солью и нарубленным укропом. Заправить сметаной.

Гульсиня ЗАРИПОВА,
г. Набережные Челны

«Горный янтарь»

Сытный, неизбитый, вкусный — идеален к празднику.

• 500 г ветчины • 2 свежих огурца • 3 яйца • 200 г сыра • 100 г ядер грецких орехов • майонез • чеснок • сметана

Ветчину и огурцы нарезать кубиками. Яйца сварить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи нарубить. Смешать сметану, майонез и пропущенный через чесночницу чеснок. Выложить салат слоями, смазывая каждый соусом: ветчина, огурцы, яйца, сыр, посыпать орехами.



Анастасия БЕРНС, г. Санкт-Петербург

Оливье без кусочка мяса

Получается безумно вкусным! На мой взгляд, даже лучше традиционного.

• 6 картофелин • 1 банка консервированного зеленого горошка • 1/2 банки консервированной кукурузы • 1 красный сладкий перец • 1 свежий огурец и 3-4 маринованных • 300 г адыгейского сыра • соль • перец • куркума для соуса • 400 г сметаны • 8 ст.л. оливкового масла • 1 ч.л. сухой горчицы • сок 1 небольшого лимона • 1 ч.л. соли • перец • 1 ч.л. куркумы • 1/3 ч.л. асафетиды

Картофель сварить. Сыр нарезать кубиками, выложить на разогретую с растительным маслом и куркумой сковороду, прогреть, сдобрить солью и перцем, обжарить до корочки. Нарезать кубиками картошку, сладкий перец, огурцы. Смешать их с сыром, кукурузой и горошком. К сметане добавить остальные ингредиенты для соуса, взбить миксером, заправить салат.



Ананда СВАРУПИНИ,
г. Варшава, Польша

Он — синоним и символ Советского Союза. Но знаете ли вы историю этого простого предмета обихода?

Все тайны граненого стакана

Ты у нас один такой



Граненые стаканы раньше были везде: в автоматах с газировкой, в пассажирских поездах для чая и кофе. Закаленное стекло не боялось резких перепадов температуры, могло пережить падение и даже не пострадать от этого. А для хозяюшек этот красавец стал идеальным измерителем жидкостей и сыпучих продуктов.

История создания

По одной из версий, прототип граненого стакана привезли из Европы как подарок для Петра I. Император был известным любителем всего нового и модного, поэтому презент оценил. Полюбился «гранчак» и морякам: даже скатившийся со стола во время качки оставался целым. А создателем именно знакомой нам модели стакана считается известный скульптор Вера Мухина. Ее руке принадлежит и монумент «Рабочий и колхозница», который вы можете увидеть на заставке киностудии «Мосфильм».

Что в имени тебе моем?

«Закалило» стакан прессование — именно из-за него и появились те самые фирменные грани и ободок. Первую партию этой посуды произвели на стекольном заводе города Гусь-Хрустальный в 1943 году. Интересно, что количество граней стакана может быть разным: от 8 до 20. А классическими считаются варианты с 16 гранями. Именно такое количество республик входило в состав Советского Союза до 1952 года. Кстати, свое название есть даже у верхнего ободка утвари — Марусин поясок.

Кто бы подумал!



А вы знали, что в 2011 году открыли памятник граненому стакану? На монументе его держат два медведя. И в известной кулинарной книге «О вкусной и здоровой пище» главной мерой для продуктов был именно граненый стакан. Даже выражение «простой, как 3 копейки» посвящено ему — столько стоили первые экземпляры.

Алла МОСКАЛЕВА,
кулинарный блогер, г. Москва

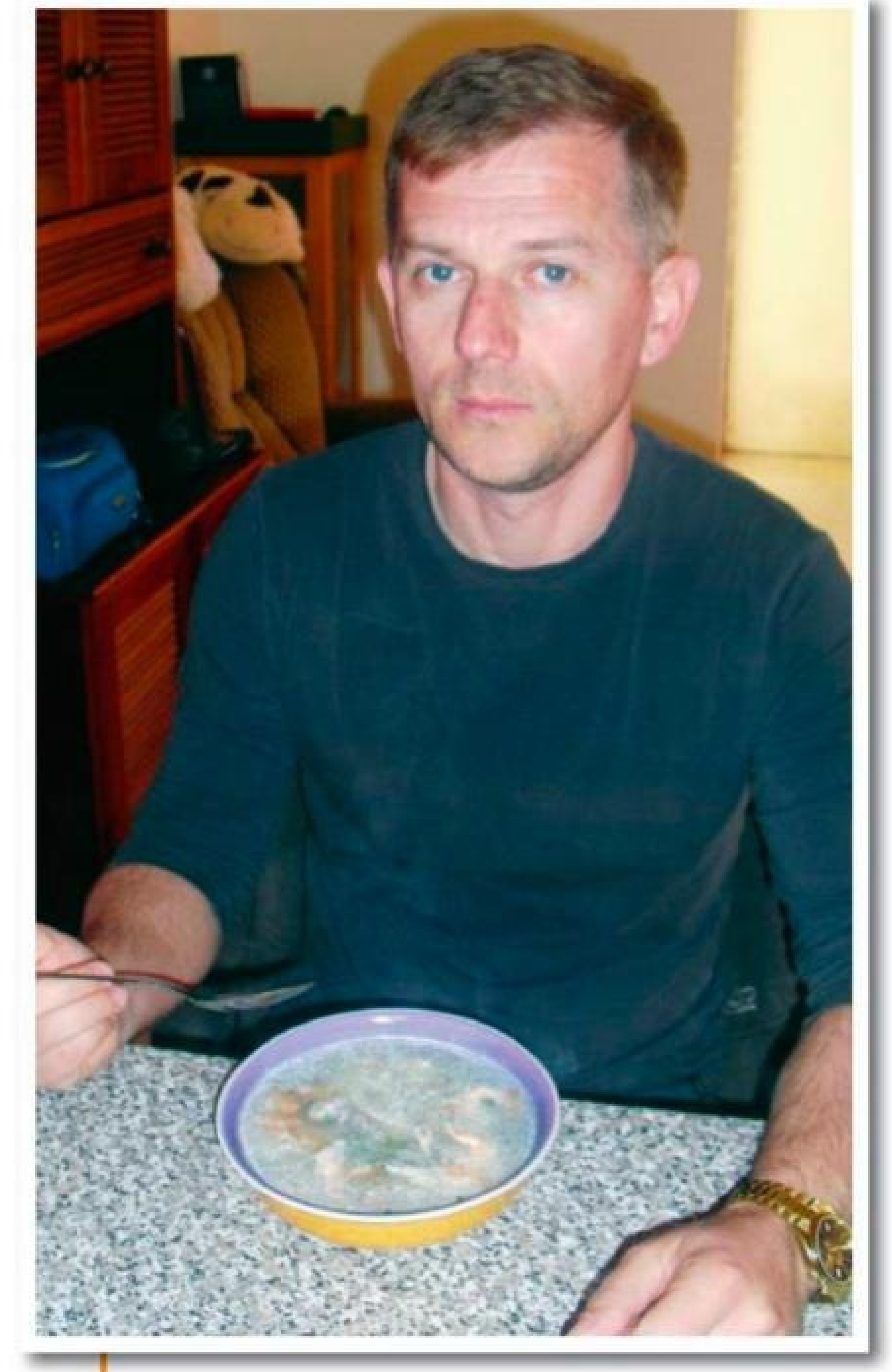
«Дорого-богато»

Побалуйте домашних супом с икоркой. «Красиво жить не запретишь», — хмыкнете вы. Глупости, блюдо экономнее некуда: кто сказал, что икра красная?

на 2 л воды • **200 г свежей рыбьей икры • 3 средние картофелины • 1 морковь • луковица • 3 ст.л. риса • 1/2 лимона • 20 г сливочного масла • зелень петрушки • соль • перец**

В кипящую воду выложить нарезанные лук, картофель, морковь, промытый рис. Варить на среднем огне минут 20. За 10 мин. до готовности добавить промытую икру, посолить, поперчить. Выключить огонь, добавить в суп кусочек сливочного масла и нарубленную петрушку. При подаче к столу в каждую тарелку положить по кружочку лимона.

Надежда САВЧЕНКО,
г. Донецк



На фото Олег Гуленко

Мнение шеф-повара. Такой рецепт имеет место быть, но суп, несомненно, на любителя. Чтобы сделать его вкуснее, советую взять за основу бульон из рыбьих голов или других остатков тушки, а лук, морковь и икру перед закладкой в бульон обжарить на сковороде со сливочным маслом. Блюдо станет ярче и заиграет новыми красками. **Алексей Маклагин**

ОДНАКО, ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Кулинары давно заметили: если у рыбы вкусное мясо, то икра — так себе. Икра хороша? Значит, мясо — не восторг.



«Лососевый»

на кастрюлю объемом 4 л • **500 г лосося • 3 картофелины • луковица • 1 морковь • 80-100 г пшена • зелень • соль • перец**

Подготовленную рыбу положить в холодную воду, сварить до готовности, достать, отделить мякоть от костей. Бульон процедить через мелкое сито или марлю. Вернуть жидкость в кастрюлю, добавить нарезанный картофель и промытое пшено. Довести до кипения, убавить нагрев до среднего. Спассеровать нарезанный лук и натертую морковь на сковороде с растительным маслом. Переложить зажарку в кастрюлю. Когда картофель будет почти готов, добавить рыбное филе, соль, перец и измельченную зелень. Проварить еще минуты 3-4, выключить огонь. Дать супу настояться под крышкой 10-15 мин.

Надежда РАХМАНОВА, г. Ульяновск

«Жемчужный риф»

• 1 л мясного бульона • 4 картофелины • луковица • 1 морковь • 60 г перловой крупы • 4 стебля сельдерея • соль • перец • зелень

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанные морковь и картофель, целые очищенную луковицу и стебли сельдерея, промытую и заранее замоченную перловку. Варить на среднем огне до готовности крупы. Незадолго до окончания суп посолить, поперчить. Достать луковицу и сельдерей. При подаче посыпать зеленью.



Ольга РУСАК, г. Минск

Богатый улов

Какая рыба полезнее всего? Та, что богата жирными кислотами омега-3. И вот рейтинг самых-самых:

ФОРЕЛЬ	2200*
СЕЛЬДЬ	2040
ТУНЕЦ	1380
ЛОСОСЬ	750
МУКСУН	700
СКУМБРИЯ	630
КАРП	190
КАМБАЛА	140
ПЛОТВА	140
ЩУКА	100

**содержание омега-3 в мг в 100 г продукта.*



Несколько лет назад наш эксперт, диетолог Людмила Денисенко из г. Донецка, прочитала книгу исследователя Фирейдона Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды». И с тех пор стала последовательницей необычной теории американца. А заодно нормализовала вес, практически отказалась от болеутоляющих средств — и сейчас поделится своим опытом с читателями «ЗР».

Вы голодны? Нет, это жажда!



Разумеется, скептически настроенный человек, обалдевающий от разнообразной и назойливой рекламы новых методик оздоровления, мне не поверит. И напрасно! Я, наоборот, считаю грустной ставшую нынче повсеместной норму — чуть что, принимать известные лекарства, часто обладающие неизвестным побочным действием.

Сенсация! Сенсация!

Не так давно популярный в Америке женский журнал Woman's World Magazine вышел с интригующим заголовком: «Революция в медицине — похудение с помощью воды!» На обложке номера красовалась звезда телесериала, которой удалось без диет похудеть на 13 кг. А внутри выпуска был рассказ еще и о ведущей известной радиопередачи, которая безо всяких усилий сбросила аж 18 кг, перейдя с 52 размера одежды на 46-й. При этом женщина легко избавилась не только от вялости мышц, но и от хронической усталости, боли в суставах, мигреней.

Давайте поподробнее

И актриса, и журналистка не принимали никаких дорогостоящих средств для похудения, не морили себя изнуряющими диетами. Они просто выпивали около 2,5 л воды в день — именно такой естественный и необычайно эффективный метод предложил американский врач Фирейдон Батмангхелидж. Обобщив результаты 20-летних клинических и научных исследований, Батмангхелидж сделал вывод, что именно вода помогает человеку избавиться от любых проблем со здоровьем.

Капля за каплей

Вода сама по себе — уникальный феномен природы. Она обладает особой энергетической памятью. На сегодня известно более 135 изотопных разновидностей воды. Если развить эту мысль, то все мы на 90% состоим из программируемой субстанции. Многие слышали фразу «умываться росой», которая символизирует акт прикосновения к чему-то чистому и возвышенному. Но за этими словами стоит не просто лирика, а совершенная прагматика: живая энергия омолаживает лучше самых дорогостоящих кремов!

Повторяй!

Вкратце методика лечения по Батмангхелиджу проста: в день нужно выпивать 2-3 л воды, после этого класть на язык немножко соли — в сутки общее количество специи должно быть не больше 1/2 ч.л.

Воду нужно пить:

- как минимум 2 ст. по утрам, чтобы компенсировать потерю влаги за 8 часов сна;
- по 1-2 ст. за 30 мин. до каждого приема пищи и через 2,5 часа после него;
- перед любыми физически активными занятиями — прогулкой, упражнениями;
- всякий раз, когда вы чувствуете жажду, даже во время еды.

Доложите результаты

В итоге вы будете чувствовать себя сытыми и станете есть только тогда, когда организму действительно понадобится пища. При этом вырабатывающийся адреналин повысит активность фермента, расщепляющего жир — еще один кирпичик в дело похудения. Кроме того, вы убережете себя от появления ложного ощущения голода.

Потихоньку-полегоньку

Начинайте с 1-1,5 л воды в сутки и постепенно доводите количество до рекомендуемых 30 мл на 1 кг веса. Не нужно фанатизма: резкое увеличение воды в рационе может привести к обострению хронических болячек. Помните: большинство напитков (чай, кофе, кока-кола, а травяные чаи тем более) обладают мочегонным эффектом и только усиливают дефицит воды! Как определить, что ее достаточно? По урине: она должна быть бесцветной, без запаха. Тело не сильно обезвожено — урина желтая, а самое опасное, если она оранжевая, мутная.

Обратите внимание!

Если вы перенесли серьезные заболевания или страдаете ими (в особенности болезнями почек), не следует заниматься водолечением без предварительной консультации с врачом.

Щука «По царскому велению»

Сама по себе эта рыбка суховатая, поэтому тушу ее с овощами и домашним томатным соусом. У свекрови он такой густой и вкусный, что можно на хлеб намазывать и так есть. А тушенная в нем щучка вообще мечта!

• щука весом 500 г • 2 луковицы • 1 морковь • 1/2 лимона • 6 ст.л. томатного соуса • 2 ст.л. муки • соль • пряности

Щуку очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники. Разрезать тушку на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Оставить на 15 мин. при комнатной температуре. Лук нарезать, обжарить на сковороде с растительным маслом, подмешать натертую морковь, подрумянить. Добавить к овощам томатный соус, тушить под крышкой 10 мин. Куски рыбы обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на масле до румяной корочки. Залить рыбу овощной массой, тушить еще 5-10 мин. под крышкой. Подавать щуку под «шубкой» с любым гарниром.

Мария БОГАТОВА,
г. Грайворон



Советы вслед

Благодаря лимонному соку рыба меньше пахнет тиной. И в соус свекровь кладет измельченный чеснок, корицу, гвоздику, перец — острый и черный молотый, душистый горошком, поэтому в зажарку я не добавляю никаких пряностей.

«Звезды Мишлен»

Один соус в этом блюде достоин всех кулинарных наград!



• 1 кг куриных бедрышек • соль • перец • 2 зубчика чеснока • 2 луковицы • 1-1,5 ст. куриного бульона

Бедрышки без кожи посолить, поперчить, подрумянить на сковороде с растительным маслом с двух сторон. Подмешать нарезанный полукольцами лук и произвольно — чеснок. Когда овощи станут чуть мягкими, влить бульон. Довести его до кипения, готовить курицу под крышкой 30 мин.

Наталья ТЕЛЬНОВА, г. Москва

«Перелетная птичка»

• 700 г филе куриной грудки • 2-3 сладких перца • луковица • 250 мл сухого белого вина • 3-4 зубчика чеснока • острый перец • пучок кинзы • соль • 2 ч.л. сухой аджики • 1 ч.л. молотого кориандра

Филе нарезать кубиками, слегка обжарить на сковороде с растительным маслом. Добавить к мясу измельченный лук, немного подрумянить, всыпать соломку сладкого перца, жарить до его полуготовности. Смешать пряности, нарубленный чеснок и соль, влить вино. Заправить этим соусом курицу с овощами. Добавить большую часть нашинкованной кинзы. Готовить до выпаривания жидкости. Перед подачей посыпать оставшейся зеленью.



Татьяна МАРАХОВСКАЯ, г. Волгоград

4 лучших маринада для курицы

Чесночный

• 2-3 измельченных зубчика чеснока • 3-4 ст.л. меда • 2 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. оливкового масла • соль

Кефирный

• 1 ст. кефира • 2 зубчика чеснока • 1/2 ч.л. черного молотого перца • 1 ч.л. куркумы • соль

Лимонный

• 1 ст.л. натертой цедры лимона • 3 ст.л. лимонного сока • 1 ч.л. черного молотого перца • 2 ст.л. оливкового масла • соль

Медовый

• 3 ст.л. меда • 2 ст.л. готовой горчицы • 1 ст.л. оливкового масла • 1/2 ч.л. молотой паприки • 1/2 ч.л. молотого черного перца • соль

Грибные котлеты

Одинаково хороши и в горячем, и в холодном виде. Подайте к ним овощи, легкий салат или любимый соус. Также подойдут гарниры из круп или картофельное пюре.



• 500 г шампиньонов • средняя луковица • 1-2 зубчика чеснока • 2 ломтика батона • 100 мл молока • 1 яйцо • 3 ст.л. без верха крахмала • петрушка • соль • пряности

Ломтики батона замочить в молоке на 20-25 мин. Нарезанные лук и чеснок обжарить на сковороде с растительным маслом. Добавить ломтики шампиньонов, готовить 5 мин., закрыть крышкой и тушить еще 5 мин. Батон с молоком размять вилкой. Переложить к остывшим грибам, подмешать крахмал, яйцо, нарезанную зелень, соль и пряности. Дать массе отдохнуть 5 мин. Обжарить котлеты на сковороде, выкладывая массу столовой ложкой. Снять на бумажное полотенце, чтобы впитали лишний жир.

Елена ГОРОДИШЕНИНА,
ст. Платнировская Краснодарского края

«Лавры, не дающие покоя»

Муравей-листорез может нести груз в 50 раз тяжелее собственного веса. В пятьдесят раз! Это как если человек весом 70 кило поднимет грузовую «Газель». Я не муравей, ручонки мои хиленькие. Но лавры этого насекомого, похоже, не дают мне покоя...

Особенно это заметно, когда я заявляюсь в продуктовый магазин. Миновав двери, уверенно прохожу мимо тележек и корзин — зачем они мне? Я ведь только за творогом и сыром! Плыву вдоль рядов с овощами и фруктами и вдруг вспоминаю, что дома закончился репчатый лук — набираю немного. Ой, и яблоки ребенок просил — еще один пакет. И лимончик к чаю. Так, руки уже заняты, но творог и сыр не куплены. Вперед! По дороге вижу полки с шоколадом. А ведь я еще утром мечтала о молочном с орешками — беру! О, акция? Тогда сразу пять плиток! И коробочку зефира. И пастилу мамину любимую. Кстати, она же еще масло растительное просила!

...Медленно, стараясь не потерять равновесие, ползу к кассе. Башне в моих руках позавидовали бы жители Вавилона. А муравей-листорез наверняка бы осудил: поклажа должна быть закреплена надежно. У меня же сейчас либо молоко из-под мышки выпадет, либо творог из-под подбородка. И так каждый раз. Хотя иногда я все же беру тележку. Но, как правило, в магазине не у дома. И тогда, еле таща к машине тяжеленные сумки, все равно клятвенно обещаю себе перестать соревноваться с муравьем-листорезом — мне не выиграть.

Приду лучше домой и запеку мясо под сыром. Тьфу ты, сыр же я купить забыла!..

Анна ТИТКОВА, г. Москва

НАСМЕШИ МЕНЯ!

У вас в семье тоже есть веселая кулинарная история, которую вы непременно вспоминаете на каждом застолье? Расскажите ее «Золотым», пусть и наши читатели посмеются. Лучшие письма мы опубликуем и отблагодарим приятным гонораром.



Пробудите силу предков

Все мы хотим для себя и близких долгой здоровой жизни и счастливых преклонных лет. В этом могут помочь знания и опыт, накопленные нашими далекими предками. Пробудите их силу!

1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 года на издания «Золотые рецепты наших читателей» («ЗР») и «Сваты на пенсии» («СнП»).

2 Пришлите копии подписных квитанций в редакцию до 1 июля 2021 года (контроль по почтовому штемпелю).

3 И получите оригинальные подарки!







✖ **Изображение тибетского узла долголетия** — символа, пришедшего к нам из глубины веков. Найденные во время раскопок изображения узла датируются VII веком до нашей эры! Узел долголетия — выбор тех, кто хочет убрать из своей жизни все пустое, накопить силы для рывка к исполнению собственных желаний, продлить молодость, укрепить здоровье.

✖ Сборник «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы» — потрясающий по своей глубине опыт одной из самых загадочных потомственных травниц.







Как подписаться на 2-е полугодие?

Для жителей России

Индексы «Почты России»: «ЗР» П1198, «СнП» ПО477 (со скидкой 11%).

На сайте toloka24.ru со скидкой 15% по промокоду SP21.

Для жителей Беларуси

Индексы РУП «Белпочта»: с 12 мая по 12 июня Льготный месяц скидок от «Толоки», экономия 12% по специальным индексам «ЗР» 21005, «СнП» 21022.

На сайте toloka24.by со скидкой 10% по промокоду SP21.



Куда отправлять копии квитанций?

РФ: 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Пробудите силу предков»

РБ: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Пробудите силу предков».

По электронной почте: **SnP@toloka.com, zr@toloka.com**

Подарки отправим не позднее 15.08.2021 г.

Блинцы на загляденье

Обычные блинчики с припеком — румяные, вкусные и сытные — могут стать полноценным блюдом к обеду.

• 500 мл молока • 2 яйца • 1 ч.л. сахара • 1/4 ч.л. соли • 100 г муки • 100 г шампиньонов • 100 г полутвердого сыра • 100 г копчено-вареной ветчины

Муку смешать с солью и сахаром, добавить яйца. Частями влить молоко. Шампиньоны нарезать, обжарить на сковороде с растительным маслом. Смешать грибы с натертыми сыром и ветчиной. Налить половник теста на раскаленную и смазанную маслом сковороду. Выложить немного припека. Добавить сверху немного теста. Как схватится, перевернуть, обжарить с другой стороны. У меня этого количества продуктов хватило на 4 блина диам. 28 см.

Татьяна НАЗАРУК,
г. Минск





Запеканка «Каспий»

Сытный ужин для большой семьи — налетай!

• 500 г куриного филе • луковица • 300 г вареных грибов • 6-8 картофелин • 50 г майонеза • 100 г сыра • соль • пряности

Мясо измельчить, обжарить на сковороде до золотистой корочки. Лук нарезать полукольцами, картошку — кружочками. В смазанную маслом форму выложить слоями, подсаливая и сдабривая пряностями, лук, филе, картофель (смазать его майонезом), грибы. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке при 200 град. около часа. Затем фольгу снять, посыпать блюдо натертым сыром. Вернуть в печку еще на 20 мин.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новосокольники



5 вариантов для припека

- тонко нарезанные и обжаренные тыква и лук
- натертый сыр и нарубленная зелень
- нашинкованный зеленый лук и кусочки слабосоленого лосося
- нарубленные вареные яйца и зеленый лук
- консервированная кукуруза, нарезанные сладкий перец и кинза

спасибо!

Повторила рецепт отбивных «Монсеньор» Инны КОНДРАШОВОЙ из г. Запорожье (был в «ЗР» № 18, 2020) — отменный! Мегавкусно, мясо тает во рту.

Валентина ДЕЙНЕГА,
г. Самара

ПРИГЛАШАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

О еде и любви — наверное, так можно назвать историю нашей читательницы Анфисы ЯНЦЕВИЧ из г. Минска. Даже рассказ о себе девушка начинает словно со строк какого-то романа: «Все изменилось, когда я встретила своего будущего мужа...»

Открытая и искренняя Анфиса не скрывает: когда жила одна, редко готовила для себя и вовсе не интересовалась темой питания. Нередко на ужин брала блюда в кулинарии ближайшего супермаркета или покупала фастфуд. Улыбается: «Но все стало иначе, когда мы с Олегом решили жить вместе. Конечно, мне хотелось стать для него идеальной во всем! В том числе радовать своего мужчину вкусной едой».

И что бы вы думали? В первые месяцы кулинарные хлопоты отнимали у хозяюшки столько времени, что не оставалось ни сил, ни желания заниматься чем-то еще. «Я все реже стала находить время для себя и своего развития, готовка превратилась в ежедневную рутину, — признается Анфиса. — В голове все чаще появлялись мысли забежать за ужином в магазин».

Но вместе с тем наша героиня понимала: чтобы сохранить здоровье, и ей, и мужу необходимо регулярное, сбалансированное, полезное питание. И тогда Анфиса в корне изменила свой



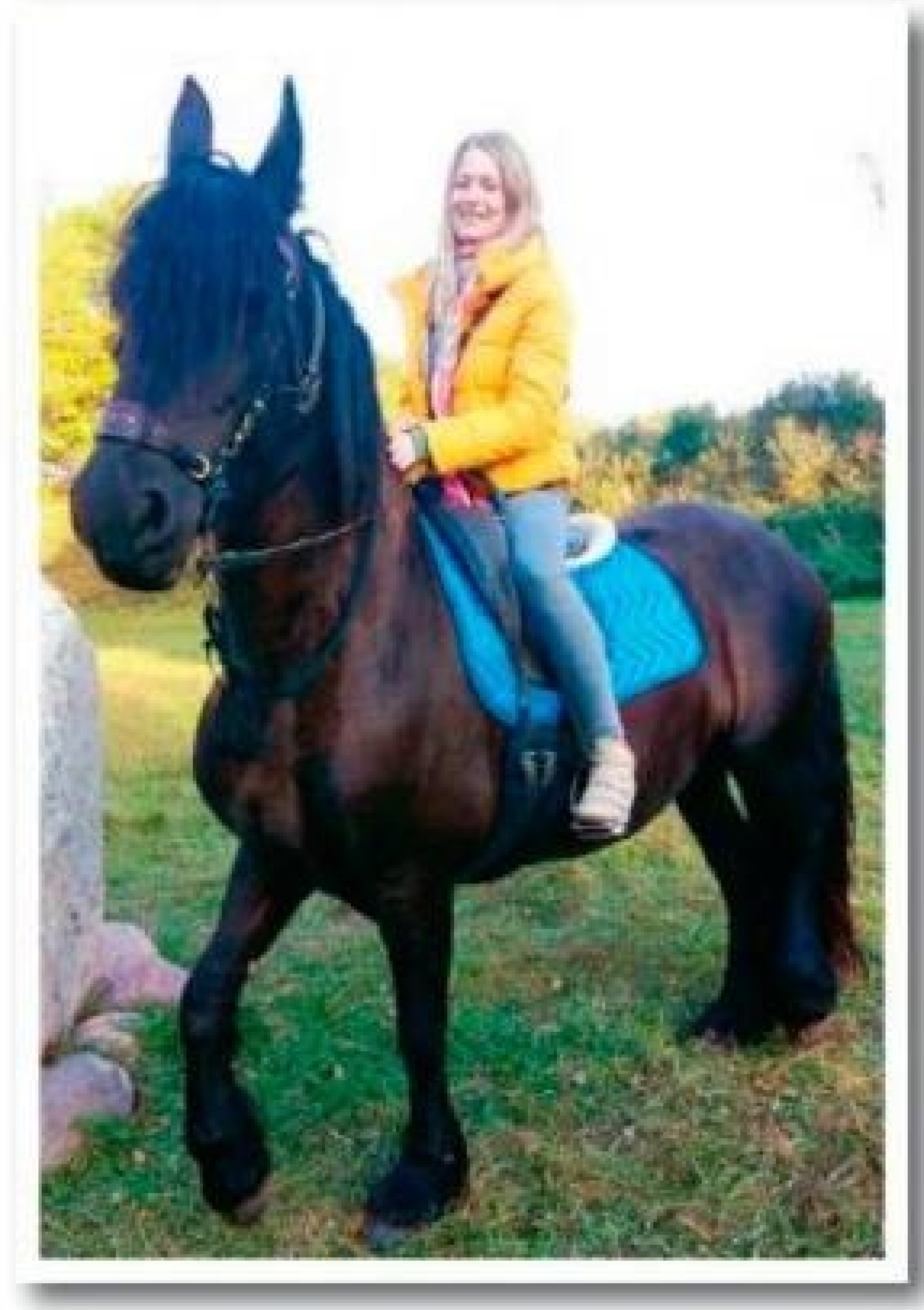
К достижениям — всей семьей!

подход к приготовлению еды. С головой окунулась в изучение быстрой и продуманной кулинарии, начала экспериментировать и наконец нашла баланс. Уже не приходится выбирать между кухней и семьей!

А в 2019 году Анфиса выиграла грант на разработку собственного сайта — и теперь любой желающий может собрать конструктор своего недельного рациона на Weekmenu.by! Это бесплатный сервис по планированию меню, который позволяет максимально продумать свои завтраки, обеды и ужины, а затем благодаря этому закупиться в магазине сразу на неделю.

Анфиса учит людей со всего мира тратить на готовку не больше получаса в день, составлять меню правильно и экономить на покупке продуктов. В помощь хозяюшкам предлагает 1000 и 1 идею быстрых заготовок впрок: например, натертую и замороженную тыкву можно сделать начинкой изумительного пирога, на приготовление которого уйдет каких-то 15 минут!





«Красное море»

Рыба в семье наших героев — частый гость на столе. Вкусная, полезная, не вредит фигуре, да и готовится в несколько раз быстрее мяса.

на 4 порции • **1 кг стейков красной рыбы** • **100 г сливочного масла** • **30 г базилика** • **2 зубчика чеснока** • **соль** • **красный перец** • **4 ст.л. лимонного сока**

Стейки промыть холодной водой, промокнуть бумажным полотенцем. Посолить, поперчить, полить лимонным соком. Листики базилика измельчить. Чеснок пропустить через чесночницу. Сливочное масло растопить, смешать с базиликом, чесноком, добавить 3-4 щепотки соли и молотого перца. Форму смазать 2 ст.л. масла с базиликом, выложить стейки и полить их оставшимся маслом. Запекать рыбу в духовке 25 мин. при 180 град.



Совет вслед

Тушку лосося средних размеров готовить нужно не больше 25 мин., а вот горбушу — минут 40-45.



Пирог «Ссобойкин»

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

Для него вам и духовку греть не понадобится — чем не фастфуд? И с собой кусочек такого можно взять на прогулку. Главное — в сезон тыквы заготовить себе пару пакетов «золотого запаса».

- **400 г замороженной натертой тыквы**
- **500 г готового дрожжевого теста**
- **соль**
- **черный молотый перец**

Выложить тыкву на сковороду, дать ей подтаять, жарить еще 5 мин. Посолить, поперчить, влить немного воды и томить под крышкой 5 мин. Раскатать тесто в два круглых пласта. Выложить тыкву на один, накрыть другим, защипать края. Обжарить пирог на сковороде с двух сторон по 5-7 мин.

КРАСОТКА С ОБЛОЖКИ

Хотите попасть на обложку «Золотых рецептов»? Для этого вам нужно: написать на нашу почту zr@toloka.com, найти свое самое красивое платье, повторить любимое блюдо всей семьи и ждать в гости фотографа. Будете хвастаться потом друзьям и знакомым, как стали лицом с обложки. И гонорар приятный от нас за это еще получите!

«Гурман Гурмэ»

Даже на ужин ничем не примечательного буднего дня можно подать домашним что-нибудь интересненькое, и это блюдо как раз из такой категории.

- **400 г замороженного шпината**
- **400 г адыгейского сыра**
- **50 г сливочного масла**
- **200 мл сливок**
- **карри**
- **корень имбиря**
- **соль**
- **перец**

В глубокой сковороде растопить масло, выложить в него шпинат. Добавить измельченный корень имбиря, карри и черный перец. Тушить 3-4 мин. Подмешать нарезанный кубиками сыр, сливки и соль. Готовить еще около 5 мин.

Это интересно!

Республика Адыгея — родина адыгейского сыра. Жители Северного Кавказа сотни лет готовят именно такой. Но есть у него и «родственники» — индийский панир, восточный акави, итальянская моцарелла и даже… привычный нам творог.



«Закат над Андоррой»

Хумус Анфиса подает в тарталетках, дополнив черри, — изысканную закуску готовить легко, а ее вкус оценят даже гурманы.

• 400 г нута • 1 ст. аквафабы (жидкости после варки нута) • 80 г тахини • 2 зубчика чеснока • лимонный сок • зира • соль • 2 ч.л. оливкового масла • 150 г помидоров черри • пучок зеленого лука • 16 вафельных тарталеток

Замочить нут на ночь в холодной воде. Наутро отварить — на это уйдет 2 часа, остудить. Перемолоть бобы блендером. Добавить в эту массу тахини, аквафабу, лимонный сок, пропущенный через чесночницу чеснок, растолченную зиру, соль и оливковое масло. Смешать мелко нарезанные черри и зелень. Наполнить одну половинку тарталеток хумусом, вторую — помидорами с луком.



Совет вслед

Приготовленного по этому рецепту хумуса хватит гораздо больше, чем на 16 тарталеток. Оставшийся можно сложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике до 5 дней.

Фасоль по-мексикански

на 4 порции **• 800 г консервированной фасоли • 400 г сладкого перца • 6 помидоров • 1 банка консервированной кукурузы • 2 луковицы • 2 зубчика чеснока • соль • пряности**



Обжарить измельченные лук и чеснок на сковороде с растительным маслом. Добавить нарезанные сладкий перец и помидоры, по щепотке молотых красного и черного перца. Томить 10 мин. под крышкой. Подмешать фасоль и кукурузу, посолить. Готовить еще 10 мин. без крышки.

Сборная солянка

Вы наверняка видели в продаже мексиканскую смесь замороженных овощей. А ведь такую можно собрать в грядущий урожайный сезон самостоятельно — и заготовить впрок. Что стоит добавить в состав обязательно? Кукурузу, зеленый горошек, сладкий перец, стручковую фасоль, морковь. Также в смеси хороши томаты, лук и острый перец. Зимой еще своей запасливости спасибо скажете!

Чиабатта — традиционный итальянский хлеб с хрустящей корочкой, воздушным мякишем с характерными большими дырками. Ценителей такого не счесть! Поговорим об этой кулинарной знаменитости с блогером Инной Кондрашовой из г. Запорожье.

О большой любви к хлебу

Официальный день рождения этой выпечки — 21 сентября 1982 года. Хотя на самом деле первая экспериментальная чиабатта увидела свет в середине 70-х годов прошлого века, когда бывший спортсмен, профессиональный автогонщик и четырехкратный чемпион Италии Арнальдо Каваллари начал свою карьеру... пекаря.

Арнальдо встал на путь исследователя мучных изделий в надежде изобрести новый продукт, который покорит кухни всего мира. По удачному стечению обстоятельств во время своих поисков Каваллари познакомился с Раймондом Калвелем — «отцом» французского багета. Он и поведал начинающему пекарю главный секрет: чтобы хлеб был воздушным, в тесте должно быть много воды. И вот после череды неудачных экспериментов наш кулинар достал из печки ее — настоящую чиабатту. Первая была очень плоской и вытянутой — ни дать ни взять «домашняя тапочка», то есть ciabatta на местном диалекте. Но сотни тысяч таких потом испекли на домашних и профессиональных кухнях по всему миру — и оценили миллионы гурманов.



Арнальдо Каваллари



Чиабатта



Чиабатта италиана

Ее прелесть в том, что хлеб готовят без замеса, при длительном выбраживании теста. По желанию в состав можно добавлять пряности, оливки, сушеные томаты, ароматные травы.

• 430 г муки • 330 мл воды • 1 ч.л. сухих быстродействующих дрожжей • 1 ч.л. соли

Смешать просеянную муку, соль и дрожжи. Сделать в центре углубление, влить туда теплую воду. Размешать ложкой, тесто получится густым и липким. Накрыть миску с ним полотенцем, оставить при комнатной температуре на 12-15 часов. За это время тесто значительно увеличится в объеме, на его поверхности появится множество пузырьков. Наша задача — их сохранить.

Присыпать рабочую поверхность мукой, выложить на нее тесто. Руками придать ему форму прямоугольника и завернуть длинные края к центру. Разрезать тесто пополам.

Подготовить «колыбельку» для будущего хлеба: для них 3 картонных валика или бутылки из термостойкого стекла обмотать фольгой, выложить по краям и центру противня. Получившуюся конструкцию накрыть пергаментом. Уложить в «колыбельки» тесто, немного растягивая в длину. Присыпать мукой, накрыть полотенцем и оставить на час при комнатной температуре.

Когда заготовки «отдохнут», отправить их в разогретую до 220 град. духовку. Первые 10 мин. выпекать с паром, для этого на дно печки нужно поставить широкий поддон с горячей водой. Еще 20-25 мин. готовить в обычном режиме до красивого румяного цвета. Готовый хлеб переложить на решетку и дать ему полностью остыть.

Как мне тебя назвать?

Арнальдо Каваллари даже оформил авторские права на этот хлеб, зарегистрировав название продукта: в 1983 году — Ciabatta Polesano, а через пару лет — Ciabatta Italiana. Уникальный случай, когда известна не только точная дата «изобретения», но и имя создателя!

Мясной завиванец

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

для теста • **6 яиц** • **6 ст.л. растительного масла** • **6 ст.л. муки** • **4 ст.л. молока** • **щепотка соли**
для начинки • **500 г говядины** • **оливки б/к** • **луковица** • **соль** • **перец** • **50 г сыра**

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с нарезанным луком, посолить, поперчить. Желтки взбить миксером с солью. Добавить масло, молоко и муку. Белки взбить отдельно, подмешать в тесто. Выложить на застеленный пергаментом противень. Выпекать в духовке при 200 град. 10-12 мин. Равномерно распределить по коржу начинку, отступая от краев 1-1,5 см. Вдоль одного из них выложить ряд оливок. Свернуть рулетом, отправить в духовку еще на 40 мин. Незадолго до готовности посыпать натертым сыром.

Марина БАРАНОВА,
г. Орехово-Зуево



Мнение золотой хозяюшки. Бисквитный рулет с мясной начинкой куда интереснее сладкого! Боитесь, что у вас ничего не получится? Запоминайте простые правила: тщательно отделите желтки от белков и взбейте последние. Крепкая пена — основа основ! Не заглядывайте в духовку во время выпечки — тесто осядет. Следите, чтобы начинка не была слишком жидкой или сочной: основа быстро напитается влагой. Сворачивать рулет нужно теплым, ведь остывший менее податливый. **Екатерина Сивакова**

Киш «Брокколиада»

Простой, но очень вкусный. Всем любителям овощей в выпечке пробовать обязательно!



• 150 г сливочного масла • 300 г муки • 100 г брокколи • 2 сладких перца • 100 г сыра • 100 г сметаны • соль

Кусочки холодного масла растереть с мукой и солью в крошку. Выложить в форму для запекания тесто тонким слоем. Затем — сваренную до полуготовности брокколи и крупно нарезанный сладкий перец, подсолить. Посыпать натертым сыром, полить сметаной. Запекать 20-25 мин. в духовке при 180 град.

Светлана СЕМИНА,
г. Брест

«Капустное дерево»

Всего 100 г брокколи обеспечат вас 150% дневной нормы витамина С! Все еще обходите эту капусту стороной, потому что не знаете, как ее правильно хранить и вкусно приготовить?

Трудности выбора

Покупайте свежую капусту с зелеными соцветиями. Вилок должен быть увесистым. Срезанный стебель — твердым, влажным, светло-зеленым. Если брокколи с подсохшей или коричневой «ножкой» и распустившимися цветками — она перезрела.

Правила хранения...

Свежую брокколи в холодильнике можно оставить не больше чем на 2-3 дня, причем без упаковки. Как только начнет желтеть, капуста надумала портиться.

...и заморозки

Разделите «деревце» на соцветия, опустите в кипящую воду на 60 сек., затем сразу же в холодную, обсушите. Разложите в пакеты и отправьте в морозилку не дольше чем на год. Размораживайте на верхней полке холодильника.

Сварить — и съесть

- с оливковым маслом, крупной солью, кунжутом и льняными семечками
- с тахиной
- с заправкой из соевого соуса, оливкового масла, бальзамического уксуса и готовой горчицы
- посыпав сухим чесноком или копченой паприкой
- добавив в начинку пирога или омлета
- в салате с другими овощами

Анна МИЩЕНКО,
кулинарный блогер, г. Киев

«Бабушкино счастье»



Внуков нужно баловать и непременно кормить пирогами. Тогда малыши будут довольными и румяными!

для теста • **1 кг муки • 400 мл молока • 200 мл ряженки • 2 яйца • 120 г сахара • 100 г сливочного масла • 1/2 ч.л. соли • 20 г сухих дрожжей**

для начинки • **300 г творога • 2 яйца • ванилин • 3 ст.л. сахара**



Мой внучек Вовочка

К половине теплого молока всыпать 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. муки и дрожжи, размешать. Поставить в теплое место до поднятия пенной шапочки. Взбить яйца с оставшимся сахаром, добавить вторую половину молока, ряженку и готовую опару. Всыпать половину муки, перемешать. Ввести в тесто размягченное сливочное масло и оставшуюся муку. Поставить подходить в теплое место. Яйца взбить, добавить к творогу, всыпать сахар и ванилин, перемешать. Раскатать тесто, распределить по нему начинку, свернуть рулетом. Выложить на противень в форме венка. Дать расстояться. Выпекать в духовке при 180 град. 40-50 мин.

Любовь УДАЛОВА,
р.п. Большое Мурашкино
Нижегородской обл.

Мой любимый кулинар!

Приготовили что-нибудь вкусненькое? Зовите домочадцев за стол, а сами берите в руки фотоаппарат или даже телефон с камерой. А потом присылайте рецепт со снимками в редакцию «ЗР» и после публикации ждите от нас гонорар!

Манник «Эх, яблочко!»

Что-то среднее между пирогом и запеканкой — вкусно, нежно, воздушно. Такое блюдо оценит и детвора.

- **300 г творога**
- **150 г манки** • **180 г сахара** • **3 яйца**
- **120 г сметаны**
- **1/3 ч.л. соды**
- **3 яблока**



Желтки смешать с сахаром и творогом. Взбить до однородности. Добавить манку, сметану и соду. Дать постоять тесту минут 15-20, чтобы крупа набухла. Затем миксером взбить белки, аккуратно ввести их в тесто. Влить его в выстеленную пергаментом форму. Сверху разложить нарезанные ломтиками яблоки. Выпекать в духовке при 180 град. около 50 мин. Остудить и подать к столу.

Юлия МАТВЕЕВА,
г. Новосокольники

Такие важные мелочи

Яйца — самый популярный продукт в холодильнике. Но оказывается, большинство из нас их хранит неправильно.

Лоточки, в которые мы раскладываем яйца, расположены на полке дверцы. И это самое неподходящее место для их хранения. Дверцу мы постоянно открываем, а перепады температуры для этого продукта противопоказаны. Лучше перенести лоток на верхнюю полку холодильной камеры, причем плотно пододвинуть к дальней стенке.

Расставлять яйца в лотке нужно острием вниз. Структура скорлупы негерметична, в ней есть микроскопические поры, через которые внутрь поступает кислород и вытесняет углекислоту. Это влияет на сохранность яиц и их свежесть. Скорлупа на тупой стороне более пористая, и, говоря простыми словами, яйцо через нее «дышит». Кроме того, если расположить его этой стороной вверх, желток внутри «зависнет» строго в середине, не «приклеится» к скорлупе и, когда вам будет нужно отделить его от белка, не растечется.

Татьяна АЛИСОВА,
ведущий специалист журнала
для потребителей, г. Москва

Лимонный курд

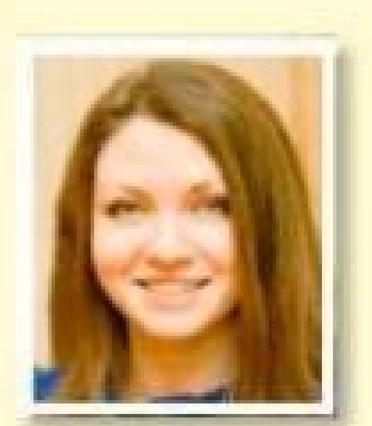
Задумывались о подарках для родного человека к грядущему торжеству? Для меня самые теплые и душевные — сделанные или приготовленные собственными руками. Как дарить, так и получать такие намного приятнее. Первым делом решила приготовить несколько баночек лимонного курда для любителей кисленького. Это классический наполнитель для тарталеток, тартов, заварных пирожных, прослойки коржей. Но он также хорош и как самостоятельный десерт к чаю.

• 5 яиц • 150 г сахара • 5-6 лимонов • 100 г сливочного масла



Лимоны вымыть. Положить на стол и, надавливая ладонью, покатать по нему. Разрезать фрукты пополам, выдавить сок в миску, процедить, отмерить 180 мл. Яйца смешать венчиком с сахаром, взбивать не нужно. Добавить сок, процедить еще раз (иначе в готовом курде могут попадаться кусочки яичного белка) в кастрюлю. Поставить на средний огонь. Варить 10-12 мин., постоянно помешивая венчиком или лопаточкой, до загустения. Имейте в виду, что крем «схватится» еще больше, когда остынет. Снять курд с огня, вмешать в несколько приемов мягкое сливочное масло. Дать немного остыть, разлить массу в баночки. Хранить в холодильнике.

Людмила ГАЛКИНА, г. Минск



Мнение золотой хозяюшки. Вместо лимонов можно взять апельсины, мандарины, лаймы и даже различные ягоды (желательно кислые). Часть лимонного сока заменить любым цитрусовым — апельсиновым или лаймовым. Добавить в состав любимые пряности — молотый кардамон, свежий или сушеный молотый имбирь, тимьян, натертую цедру для ярко выраженного цитрусового вкуса. Если хотите добиться более нарядного желтого цвета — капните пищевого красителя. Понравилась идея с подарком? Заранее позаботьтесь о праздничной упаковке для ваших вкусняшек — баночках, ленточках, веточках, бирках. **Татьяна Берковская**

Десерт «Застывшее утро»

Приготовьте себе такой к субботнему чаепитию. Достанете лакомство из холодильника, когда никуда не нужно спешить, а на столе уже будет стоять чашечка ароматного кофе. И пусть весь мир подождет!



• 500 мл молока • 30 г желатина • 1 банка консервированных в сиропе персиков (800 мл) • сахар

Залить 1 ст.л. желатина 100 мл молока, дать набухнуть. Затем распустить в микроволновке за 3 раза по 10 сек. В оставшееся молоко всыпать сахар, влить желатин с молоком. Залить в формочки первый слой, дать ему застыть в холоде. Персики нарезать тонкими полосками, выложить произвольно на молочный слой. Оставшийся желатин залить 100 мл сиропа от персиков, дать набухнуть и распустить в микроволновке. Добавить к остальному сиропу (у меня было еще примерно 300 мл). Влить поверх персиковой нарезки, вернуть в холодильник до застывания.

Елена КАЛАНЧЕВА,
г. Самара

Соффиони «Самый лучший день»

Если вы еще никогда не пробовали этот чудесный десерт, то будьте готовы удивляться. Под тончайшим слоем хрустящего теста прячется воздушная творожная начинка с яркой лимонной ноткой. Такая выпечка прекрасно хранится несколько дней и от этого (вы не поверите!) становится только вкуснее.



для теста • 150 г муки • щепотка соли • 25 мл оливкового масла • 1 крупное яйцо • 40 г сахара для суфле • 200 г рикотты • щепотка соли • 1/2 ч.л. лимонного сока • 2 яйца • 50 г сахара • натертая цедра 1 лимона

Яйцо взбить с сахаром, постепенно добавить оливковое масло. Всыпать муку и соль, замесить не липкое тесто. Убрать на час в холодильник. Желтки взбить с сахаром до побеления. Подмешать рикотту и лимонную цедру. Белки взбить отдельно с солью и лимонным соком до устойчивых пиков. Добавляя по ложке, вмешать эту массу в творожную. Достать тесто из холодильника, тонко раскатать на присыпанной мукой рабочей поверхности в пласт, разрезать на 6 квадратов размером 12х12 см. Выложить их в формы, заполнить творожным кремом. Прикрыть краями теста начинку. Выпекать в разогретой до 180 град. духовке 30-35 мин. Затем снизить нагрев до 160 град. и готовить еще 15-20 мин. Остудить пирожные на решетке.

Нина РАТНИКОВА,
г. Гомель

*** остывшие соффиони** посыпьте сахарной пудрой.

Мнение золотой хозяюшки. Изначально эти пирожные готовили на Пасху, «запечатывая» начинку сверху перекрещенными полосками теста. Но кто-то вдруг заметил, что без такого креста лакомство получается даже симпатичнее. И теперь в итальянских кофейнях соффиони в новом обличье подают круглый год. Но больше всего — в День святого Валентина, ведь с легкой руки какого-то шутника к десерту приклеилось название «Любовное письмо». Непременно оцените рецепт Нины — уверяю, это очень вкусно! **Марина Гармаш**

Кекс «Натали»

Так здорово собраться всей семьей за большим столом и почаевничать. Особенно любят такие посиделки дети, ведь к чашечке ароматного напитка всегда есть что-нибудь сладенькое.

• 120 мл кефира • 100 г сливочного масла • 1 яйцо • 90 г сахара • 1/2 ч.л. соды • 1 ст. муки щепотка соли • сахарная пудра

В миске взбить миксером яйцо, мягкое сливочное масло и сахар до однородной кремовой массы. Кефир слегка подогреть, всыпать соду, перемешать — жидкость вспенится. Перелить ее в миску с яично-масляной массой, взбить миксером на низких оборотах. Добавить просеянную с солью муку. Готовое тесто переложить в форму (у меня силиконовая, поэтому ничем не смазывала). Выпекать кекс в разогретой до 180 град. духовке 30-35 мин. Готовый немного остудить, достать из формы. Посыпать сахарной пудрой.

Янина РУЦКАЯ, г. Белыничи.
Фото Ирины САВОСИНОЙ



Мой сыночек Ярослав

Печенье «Овсянушка»



• 400 г овсяных хлопьев • 100 г сахара • 70 г меда • ванилин • 1 ч.л. соды • 100 г кураги • 100 г ядер орехов • 150 мл воды • 3 ст.л. растительного масла

Смешать хлопья, измельченные орехи и курагу, ванилин. В кастрюльку влить воду, добавить сахар и мед, поставить на огонь. Как только сахар и мед растворятся, всыпать соду, проварить 2 мин. Переложить в сироп половину смеси хлопьев, влить масло, перемешать. Всыпать оставшуюся смесь, вымешать и отправить «тесто» в холодильник на час. Духовку разогреть до 180 град. На застеленный бумагой для выпечки противень выложить шарики «теста», выпекать печенье в духовке при 180 град. 15 мин.



Галина РУСИНА,
г. Ейск

Это интересно!

Несколько столетий назад подобное печенье готовили на открытом огне. Перетертый овес смешивали с водой, а полученное «тесто» пекли на раскаленных камнях. В XIV веке шотландские солдаты готовили удивительный овсяный «бисквит». А в XIX столетии английский хроникер Дороти Уотсворт писала про «овес, который тщательно перемешивали со сметаной и готовили, было изумительно». Кстати, именно шотландский рецепт сделал овсяное печенье популярным на весь мир.

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ наших читателей

№ 10, МАЙ 2021 г.

Десерты: сладкие сказки

В следующем номере вас ждут...

Кто из нас откажется от кусочка торта в праздник или просто чего-нибудь вкусненького к чаю? Мы собрали лучшие рецепты для настоящих сладкоежек — чизкейк с шоколадным штрейзелем, вишневый чиа-пудинг, блинный торт «Ход королевы», невероятный пирог «Слезы ангела» (при готовке в духовке происходит настоящее волшебство!), домашнее ягодное мороженое и турецкую пахлаву. Заодно вместе с кулинарным блогером научимся правильно взбивать сливки, разберемся, как выбрать качественный силиконовый коврик для выпечки, и найдем варианты замены для недостающего яйца в тесте. **В продаже «ЗР» № 10 с 18 мая, не пропустите!**

мой рецепт

Рубрика

Название рецепта

Ингредиенты

Приготовление

Это блюдо мне нравится, потому что

Мой совет

спасибо! похвалите рецепт, который вам понравился

Название рецепта и номер «ЗР» ______________________

Автор ______________________

Впечатления ______________________

____

____

____

____

____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) ______________________

____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) ______________________

____

Контактный телефон (с кодом) ______________________

Серия и номер паспорта ______________________

Кем выдан ______________________

Когда выдан ______________________

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду ______________________

ИНН ______________ Число, месяц, год рождения ______________

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Золотые рецепты»; e-mail: zr@toloka.com

«Золотые рецепты наших читателей» **16+**
№ 9 (283), 4 мая 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-26884 от 11.01.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com
zr@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
П1198 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
72652 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 23.04.2021 г. в 11.00
Тираж 22 000 экз.
отпечатан в типографии ООО «Возрождение», РФ, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с марта 2007 года.
Выходит два раза в месяц.
На обложке Анфиса ЯНЦЕВИЧ, г. Минск
Фото Ирины САВОСИНОЙ
Следующий номер выйдет 18 мая 2021 г.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

Дорогие друзья! Задумывались ли вы о приобретении настоящего семейного хобби, объединяющего разные поколения домочадцев? Займитесь ПАПЕРКРАФТОМ!

Плюсы 3D моделирования:

Взрослые смогут расслабиться и провести в тишине несколько часов, отдохнуть от суеты.

Дети, собирая модели, развивают мелкую моторику рук, усидчивость и внимание к деталям.

Результат — стильный элемент интерьера за пару часов.

***Чтобы получить подарок* — пронумерованные детали из бумаги (схему) с нанесенными линиями сгиба, а также инструкцию по сборке объемной интерьерной модели «Кошечка»!**

1 Оформите подписку на наши издания на второе полугодие 2021 года в двух вариантах:

- **«Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому»** («Аксессуары из кожи: от броши до сумочки», выходит 10 августа 2021 г.) **или**
- **«Толока. Делаем сами» + 2 номера «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск»** («Вышиваем крестиком: подушки», дата выхода 7 сентября 2021 г. и «Вышиваем крестиком: пейзажи», дата выхода 7 декабря 2021 г.) .

2 Вышлите копии подписных абонементов на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. «Делаем сами» с пометкой «Подписка без риска!» или на e-mail: ds@toloka.com.





Внимание!

При оформлении подписки на весь комплект: «Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому» + 2 номера «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» вы дополнительно получите схему вышивки Богородицы «Умягчение сердец»!

! Обязательно укажите свой полный домашний адрес с индексом!

Срок для отправки писем — до 15 июля 2021 г. включительно (по штемпелю).

Подписавшиеся на сайте toloka24.ru также принимают участие в акции! Копию квитанции присылайте на e-mail: ds@toloka.com

НАШИ ИНДЕКСЫ:

«Толока. Делаем сами» — П1197 «Почта России», 12660 «Почта Крыма».
«Мастерская на дому» — П2396 (полугодовой), П8106 (годовой) «Почта России»; 12668 «Почта Крыма».
«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» — П2413 (полугодовой), П8135 (годовой) «Почта России»; 15584 «Почта Крыма».

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329. Телефон для справок: 8(4812)64-75-65.

ПРЕМЬЕРА В РОССИИ

ГОТОВЬ КАК ШЕФ

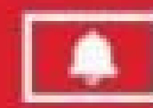


С 15 МАЯ В 19:00
по выходным на «Кухня ТВ»

© Gusto Worldwide Media

ШОУ О ТОМ, КАК ГОТОВИТЬ, А НЕ ЧТО ГОТОВИТЬ

Кулинарные техники и методы
от квартета выдающихся молодых шеф-поваров Канады



СЛЕДИТЕ ЗА ПРЕМЬЕРАМИ КАНАЛА НА САЙТЕ WWW.KUHNYATV.RU



ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.